FICHA DE TREINO - FEMININA

TREINO EM CASA 6 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY AO LADO DE CADA EXERCÍCIO

DIA 1

PERNAS

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	EXTENSÃO DE PERNAS REVERSO	4 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO C/ BOLA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12REP 3ª -10 REP /4ª - 10 REP	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO BÚLGARO C/ HALTER OU BARRA	4 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PASSADAS C/ HALTER	3 SÉRIES DE 30 REPETIÇÕES CADA	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDUÇÃO C/ ELÁSTICO + ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ ELÁSTICO OU BARRA	6 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES EM CADA EXERCÍCIO	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES APÓS REALIZAR OS DOIS EXERCÍCIOS
	ABDÔMEN CRUNCH BANCO RETO	3 SÉRIES DE 50 REPETIÇÕES	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO NO BANCO	6 SÉRIES DE 20 REPETIÇÕES	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - FEMININA

TREINO EM CASA 6 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY AO
LADO DE CADA EXERCÍCIO

DIA 2

OMBROS - COSTAS

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	ELEVAÇÕES LATERAIS C/ ELÁSTICO OU HALTER	4X15 (4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO FRONTAL PRONADO C/ ELÁSTICO OU HALTER	3X15 (3 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ELÁSTICO OU HALTER	4X15 (4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CRUCIFIXO INVERSO EM PÉ C/ ELÁSTICO	3X15 (3 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA)	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	BARRA FIXA PEITO (USAR ELÁSTICO)	3X15 (3 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA CURVADA C/ELÁSTICO OU BARRA PRONADO	3X15 (3 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA UNILATERAL C/ELÁSTICO	3X15 (3 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHAS EM PÉ UNILATERAIS	10 SÉRIES ATÉ À FALHA	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)		

FICHA DE TREINO - FEMININA

TREINO EM CASA 6 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 3

PERNAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY AO LADO DE CADA EXERCÍCIO

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ ELÁSTICO OU BARRA	5X12 (5 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	GLÚTEOS EM PÉ C/ BAND	5X12 (5 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	FLEXOR DEITADO C/ HALTER OU ELÁSTICO	10X10 (10 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	STIFF	6X12 (6 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	EXTENSÃO DE PERNAS REVERSO	4X12 (4 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO BÚLGARO C/HALTER OU BARRA	6X12 (6 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PASSADAS LIVRES C/ HALTER	4X20 (4 SÉRIES DE 20 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDÔMEN CRUNCH BANCO RETO	3X50 (3 SÉRIES DE 50 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO NO BANCO	6X20 (6 SÉRIES DE 20 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)		

FICHA DE TREINO - FEMININA

TREINO EM CASA 6 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 4

TRONCO - PANTURRILHA



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY AO LADO DE CADA EXERCÍCIO

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO (SUSPENDER PÉS NO BANCO) OU SUPINO INCLINADO	3 SÉRIES ATÉ À FALHA	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES LATERAIS C/ ELÁSTICO OU HALTER	4X15 (4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CRUCIFIXO INVERSO EM PÉ C/ ELÁSTICO	3X15 (3 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	MERGULHO NO BANCO	3X15 (3 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO BÚLGARO C/ HALTER OU BARRA	6X12 (6 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	TRÍCEPS PULLEY CORDA C/ ELÁSTICO	3X15 (3 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	FRANCÊS C/ ELÁSTICO OU HALTER	3X15 (3 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ROSCA DIRETA C/ ELÁSTICO	4X15 (4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA)	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHAS EM PÉ UNILATERAIS	10 SÉRIES ATÉ À FALHA	SEM INTERVALO DE DESCANSO
	OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - FEMININA

TREINO EM CASA 6 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 5

PERNAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY AO LADO DE CADA EXERCÍCIO

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
▶	EXTENSÃO DE PERNAS REVERSO	4 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	AGACHAMENTO C/ BOLA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12REP 3ª -10 REP /4ª - 10 REP	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	AGACHAMENTO BÚLGARO C/ HALTER OU BARRA	4 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PASSADAS C/ HALTER	3 SÉRIES DE 30 REPETIÇÕES CADA	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶ ▶	ABDUÇÃO C/ ELÁSTICO + ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ ELÁSTICO OU BARRA	6 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES EM CADA EXERCÍCIO	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES APÓS REALIZAR OS DOIS EXERCÍCIOS
▶	ABDÔMEN CRUNCH BANCO RETO	3 SÉRIES DE 50 REPETIÇÕES	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO NO BANCO	6 SÉRIES DE 20 REPETIÇÕES	30S A 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - FEMININA

TREINO EM CASA 6 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 6

60 MIN DE CÁRDIO (140 A 160 BPMS) + PANTURRILHA

DIA 7

DESCANSO

NA SEMANA SEGUINTE, INVERTER OS TREINOS DE PERNA

DIA 4 FICA NA SEGUNDA E SEXTA
DIA 1 FICA NA QUARTA